

# GA – Intervalle

2017-020-003

Gesamtumfang: 4400 m

Anzahl	Ausführung	Pause	Intens.	Dauer	Uhrzeit
1 * 1000	Einschwimmen mit Beinen und Technik	01:00	REKOM	23:13	20:05
3 * 200	Lagen D - FS - D - FS - D ... R - FS - R - FS - R ... B - FS - B - FS - B ...	01:00	Lagen	14:46	20:28
1 * 100	REKOM	01:00	REKOM	03:13	20:43
4 * 200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	16:49	20:46
1 * 50	FS (zügig)	00:15	GA 2	01:08	21:03
3 * 200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	12:37	21:04
2 * 50	FS (zügig)	00:15	GA 2	02:15	21:17
2 * 200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	08:24	21:19
3 * 50	FS (zügig)	00:15	GA 2	03:23	21:27
1 * 200	FS (konstantes Tempo über alle 200 m)	00:30	GA 1	04:12	21:31
4 * 50	FS (zügig)	00:15	GA 2	04:31	21:35
1 * 200	Ausschwimmen (kein FS)	00:30	REKOM	04:57	21:40